

3 grudnia

Karuzela

copy:

Z czym kojarzy Ci się grudzień? ❄️
Nam ze Świętami, śnieżną aurą za oknem i.. aromatem pomarańczy! Wiesz, że niektóre zapachy mogą działać prozdrowotnie? Mowa o aromaterapii.

Aromaterapia to metoda terapeutyczna wykorzystująca naturalne olejki eteryczne, których działanie wykorzystywano już w starożytności. Olejki najczęściej rozpyla się z użyciem kominka eterycznego lub specjalnego dyfuzora. Jak aromaterapia wpływa na zdrowie?

- 👉 olejki eteryczne pozytywnie wpływają na uczucie zmęczenia, zaburzenia snu i objawy depresyjne [1, 2],
- 👉 olejek pomarańczowy może ograniczać stany lękowe i działać uspokajająco [1],
- 👉 olejek z bergamotki wpływa na funkcjonowanie układu nerwowego [1],
- 👉 olejek lawendowy wpływa na stany zapalne [1],
- 👉 olejek z mięty pieprzowej wspiera procesy trawienne [3].

Choć olejki eteryczne nie działają bezpośrednio na jelita, to z pewnością warto wiedzieć jak z ich pomocą ograniczyć przykre dolegliwości towarzyszące chorobom jelit. Aromaterapia może okazać się skutecznym wsparciem!

Źródła:

1. You, L., Guo, N., Wang, T., Yu, X., Kang, X., Guan, Y., ... & Bai, C. (2022). Effects of aromatherapy on fatigue, quality of sleep and quality of life in patients with inflammatory bowel disease: a feasibility study. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 49, 101648.
2. Brennan, S. E., McDonald, S., Murano, M., & McKenzie, J. E. (2022). Effectiveness of aromatherapy for prevention or treatment of disease, medical or preclinical conditions, and injury: protocol for a systematic review and meta-analysis. *Systematic Reviews*, 11(1), 148.
3. Elshafie, H. S., & Camele, I. (2017). An overview of the biological effects of some mediterranean essential oils on human health. *BioMed research international*, 2017(1), 9268468.

